



SMOOTHIE NEWS

Ročník 8

Číslo 3

2020/2021



ZNOVU OBJEVOVAT PŮVAB KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA

Oblečme císaře a znovu objevme půvab každodenního života

Hledat v této pohnuté době téma pro úvodník školních novin, které mají přinášet informace o novinkách, životě školy, propojení s praxí, pobavit a zaujmout čtenáře, je hodně těžké. Troufám si říci, že i trochu bizarní. Schází totiž aktivity, které dělaly školu jedinečnou, které nás odlišovaly od ostatních a které plnily stránky našich novin. Chvillemi máme pocit, že někdo z davu zvolá: „Císař je nahý!“ To, co je ale za námi, není nahota, je to hromada práce, která sice není vidět, protože se odehrává někde ve virtuálním světě, kdy prostřednictvím modře svítící obrazovky a odhodlaných úderů do klávesnice cíleně vedeme studenty k profesi, kterou si vybrali. Virtuální tak proměňujeme ve skutečné, což dokládáme tím, že dvě třetiny z těch, kteří se letos přihlásili k absolutoriu, aktuálně k němu získali vstupenku v ceně 3 kreditů, kterými jsme ohodnotili jejich absolventskou práci. To, že nejsme úplně nazí, dokládáme také tím, že jsme začali přijímat přihlášky ke studiu pro příští školní rok, protože mnozí pochopili, že sociální práce, ač tvrdá řehole, tady je a také bude. Lidé ji prostě potřebují a budou potřebovat. O tom, že nejsme úplně nazí, vypovídají také činy našich studentů, kteří se dobrovolně, takřka přes noc, stali kolegy zkušených, pandemií zkoušených pracovníků v sociálních službách. Třešničkou na dortu je i to, že jsme objevili v jejich řadách zdatné literáty, a to tehdy, když jsme do nekonečna četli jejich statě, eseje, úvahy a další práce. Do konce školního roku zbývají dva měsíce, a to je myslím dost času na to, abychom oblékli císaře a začali znovu objevovat půvab každodenního života.

Ing. Eva Zátoková
zástupkyně ředitelky pro VOŠS

VSAĎ NA VOŠKU, STUDUJ S NÁMI A ZÍSKEJ HNED NĚKOLIK PROFESÍ

Najdi sám sebe • Lidé Tě potřebují • Sociální práce začíná u nás!

STUDUJ S NÁMI

Vyšší odbornou školu sociální v Ostravě
přijímáme přihlášky ke studiu vzdělávacích programů



Sociální práce



Sociální pedagogika

Bez poplatku za přijímací řízení!

www.voss-ova.cz

Zelená 40A, 702 00 Moravská Ostrava



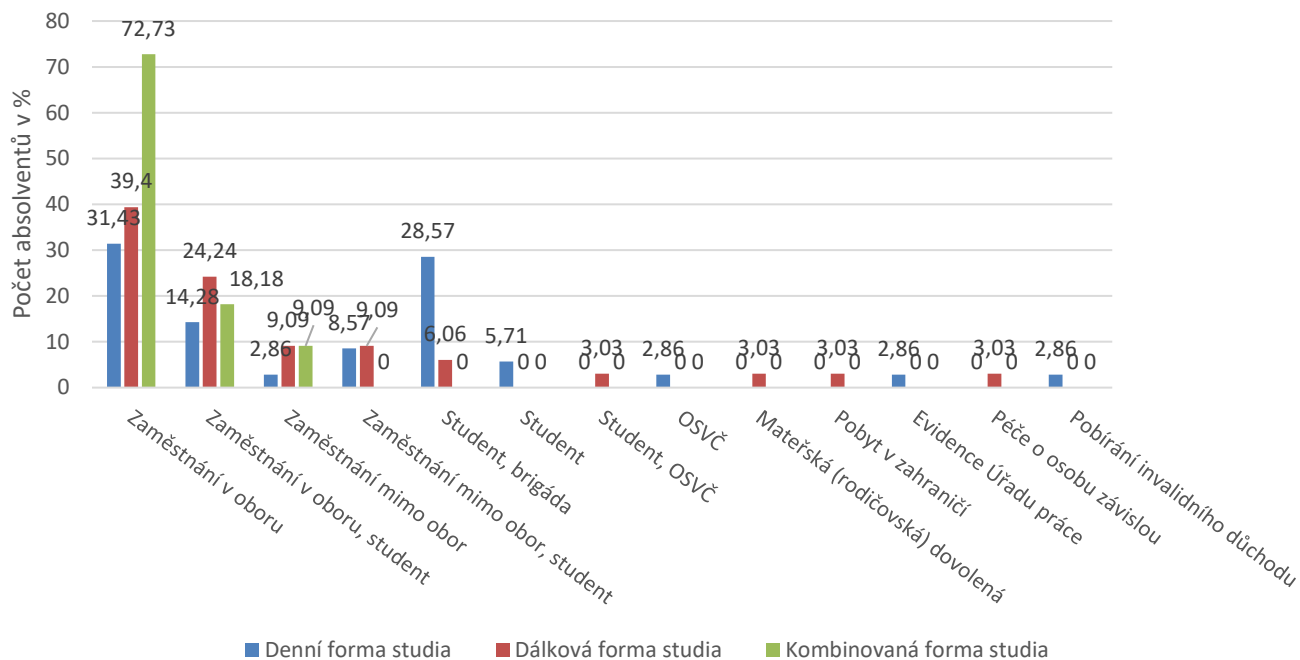

Zdroj: vlastní VOŠS

RISKNI TO, STOJÍ TO ZA TO

Risk je zisk • Riskni to a za tři roky pracuješ, nebo dál studuješ • Důkazy existují • Práce nebo i titul Bakalář ve zkráceném režimu

Graf jako důkaz (viz níže) bez komentáře zachycuje výsledek naší práce. Stojí za to si ho prohlédnout a pak podat přihlášku ke studiu VOŠS.

Graf 1 Uplatnění absolventů VOŠS z obou programů (školní rok 2019/2020)



Zdroj: vlastní výzkum VOŠS (2020)

KOUZELNÝ SVĚT SNOEZELENU TĚ NABIJE ENERGÍÍ

Předmět, který baví • Můžeš ho prožít i ty

Cílem jedinečného povinně volitelného předmětu **Kouzelný svět snoezelenu** je ukázat studentům možnosti a limity odborné učebny – snoezelen, a to skrze vlastní zkušenost, prožitek. Poznání kouzelného světa, který snoezelen nabízí, nejen že ozvláštňuje vzdělávací program Sociální pedagogika, ale i představuje nový způsob trávení volného času dětí a dospělých jak z hlediska podpory jejich multismyslové relaxace, tak i poznání efektivní metody k řešení různých civilizačních problémů spojených s poruchou chování dětí např. již v předškolním věku. K nimž patří hyperaktivita, nedostatečná schopnost soustředit se, strach – různé typy fobií, komunikační problémy a podobně. Snoezelen tedy slouží nejen k relaxaci, ale i ke zklidnění, rozvoji verbální i neverbální komunikace, ke stimulaci smyslů, k odbourávání rizikových projevů jedince, posílení schopnosti adaptace, socializace, ke snížení poruch chování, pozornosti, nesoustředěnosti, k odbourávání impulzivity, k podpoře kognitivní a emocionální složky osobnosti. Přináší nové zážitky a zkušenosti. Obecně lze říci, že je to koncept vzdělávací, léčebný a také relaxační, založený na aktivní edukaci umocněné speciálně vytvořeným prostředím. Sebezkušenostní prožitek je k nezaplacení. Studenti se učí také proměnám Snoezelen místnosti, protože kdyby byla pořád stejná, přestala by překvapovat a ztratila by své kouzlo.

Mgr. Zita Mickertsová

garant a autorka obsahu předmětu Kouzelný svět snoezelenu

BARVY A PŘEDSTAVY STUDENTŮ – VYBRANÉ Z PŘÍPRAVY NA PRÁCI VE SNOEZELENU

Barva moře

Pohodlně se usadte • Zavřete oči • Sněte o tom, jakou barvu má moře, jak voní...

Představte si ten první moment, když se pomalu blížíte k moři. Před vámi se rozprostírá nekonečná sytě modrá hladina s chomáčky pěny na hřebenech vln. Úžasná podívaná! Paprsky slunce skrz ni postupně pronikají a tmavě modrou převlékají do blankytu. Azurová je TOP! V bezprostřední blízkosti tohoto zrcadla lze zahlédnout i odstíny žluté.

Moře si s námi hraje. Příliv a odliv je jako nálada. Ráno je hladina klidná, tichá, moře se probouzí, láká nás: „Staň se mou součástí.“ Bezelstně se bosí procházíme po písčité pláži, necháváme si omývat nohy slanou vodou. Slanost je i ve vzduchu. V místech, kde vodu tříští útesy, pozorujeme, jak bublá v každém otvoru a spáře mezi kameny. Máme chuť z jednoho takového útesu skočit a ponořit se celí do modré hlubiny. Pud sebezáchovy je ale silnější. Vracíme se zpět do bezpečí na písčnou pláž. Během procházky se slunce posouvá a moře mění náladu. Evidentně je již dostatečně probuzené, nabývá totiž na síle a tvoří středně velké vlny, které vybízejí k dovádění. Neodoláme, pomalu splýváme s modrým nekonečnem, nejprve po kolena, potom už celí – plaveme. Ocitáme se daleko od břehu. Nevidíme na dno. Položíme se na hladinu. Slaná voda nás nadnáší. Vlny pohupují tělem. Uvědomujeme si, kolik života je pod námi. Chvilka nás to i děsí. Jsme tady jen my a nekonečno. Je čas na návrat. Kouzlo mizí a my se vracíme pomalými tempy ke břehu.

Vánek od moře je příjemný a svěží. Ležíme v bezprostřední blízkosti moře a čas od času nás překvapí silný porыв větru doprovázený sprškou jemných kapek mořské vody. Vlny se zvětšují, moře s přílivem ukrajuje pláž. Zvedá se vítr. Čím více fouká, tím více cítíme ve vzduchu vůni mořské soli a její očištnou a léčivou sílu. Nastavujeme větru tvář. Ani si neuvědomujeme, jak plyne čas. Moře nabývá na síle, vlny se zvedají. Moře bouří, předvádí svoji ničivou sílu. Vnímáme ho všemi smysly. Krystalky soli vnímáme na pokožce těla a nohy se nám s příbojem noří hlouběji a hlouběji do písku. Je to těžké ustát. Roztahujeme ruce, jako bychom chtěli využít vzdušného víru a vzlétnout. Otvíráme oči. Mezi ztemnělou oblohou prosvítá slunce, mraky se trhají a v dálce je vidět duhu, jako most spojující dva světy. To nekonečno, ta svoboda naplňují naše nitro neopakovatelným pocitem.

„Snoezelen chápu jako místo, kde klient, se kterým pracuji, zapojí všechny smysly.“ Terapeutický program, který pro něj vytvořím, mu umožní představit si místo, kde se cítí dobře a doprovodné nenásilné aktivity ten pocit jen umocní. Nabijí ho energií, uklidní a takový pocit si také odnese.

Snoezelen bych doporučil pro tělesně postiženého člověka jako volnočasovou aktivitu za účelem zpestření dne a pro celkové zklidnění. Ve snoezelenu by mělo být přítomí. Tlumené osvětlení by mělo navodit klid a důvěru. K tomu bych přidal terapii ke zmírnění spasmů. Využil bych hmat. Speciálními doteky a stisky bych aktivoval ochrnutá či ztuhlá místa tak, aby to klientovi bylo příjemné. Jeho vjemy by byly pro mě determinující. Terapii bych podpořil pomůckami určenými pro bazální stimulaci. Výborné jsou např. různé povrchy, kuličkové výplně ve válcích a polštářcích, které umožňují nejen polohování, ale i stimulaci bodů, například na dlaních. Terapie by měla být přiměřeně dlouhá, aby splnila účel a klienta příliš neunavila.

*Daniel Semanco (ukázka ze seminární práce)
student 2.C, vzdělávací program Sociální pedagogika*



Ilustrační foto: Zdroj: Internet

Černá nemusí být černá

Zapojte fantazii • Sněte • Objevte barvy ve tmě

Je jen na nás, co chceme vnímat a jak s tím naložíme. Fantazie je něco jedinečného, co nás odlišuje od ostatních. Naše vnímání a snění může pochopit jen někdo, kdo nás dobře zná? Nejsem to vlastně jen já sama?

Pro snovou úvahu o barvě si vybírám černou. Je to šokující? Mám ji ráda, protože je jednoduchá, jako dvě strany mince – černá a bílá, rub a líc – nic mezi tím. Stále je „in“, dobře se nosí, je stylová. Neznamená pro mě smutek, temnotu, smrt... Tak ji mohou vidět ostatní. Já v ní vidím originalitu, kousek mého já, každý jeden pixel činnosti, protože dokáže zachytit něco, pro co žiju už tolik let. Pro mě je tajemná, ukrytá ve stínech. Můžu si s ní hrát. Hra – na světlo a stín – nikdy mě neomrzí. V ruce držím svou černou zrcadlovku. I ona je černá. Myslím jen na to, že okamžik, který za chvíli zachytím, bude jedinečný. Záblesk bílého světla rozčísne temnotu – zážitek, prožitek, se stává „momentkou“, jedinečnou vzpomínkou v podobě obrázku – černobílé fotografie, na níž je zachycen život – barevný svět kolem nás. Hra je u konce. Zelené oči ve tmě – blikající světylka, dávají tušit další děj...

Teri Poláchová (ukázka ze seminární práce)
studentka 2.A, vzdělávací program Sociální pedagogika



Ilustrační foto: Zdroj: Internet

Vidět svět trochu jinak – černobílá prohloubí emoce

Je temná, ale zároveň plná života... Je o světle, stínech, bolesti i radosti každodennosti nacházející se v jednom z nás. **Černobílá fotografie** je jednoduchá a neopakovatelná. V černobílém podání mnohem více zaujmou rysy tváře nebo vrásky. Občas máte pocit, že přímo vidíte do duše člověka. Divák mnohem více vnímá **hru světla a stínu**. Navodí určitou iluzi, to podstatné zvýrazní, to nepodstatné částečně nebo úplně odfiltruje. **Prohloubí emoce, zvýrazní kompozici, zdůrazní záměr autora**. Nikdo se nemusí pozastavovat subjektivními dojmy, jestli autor nepřehnal saturaci barev, jestli měl dobré světlo a dobře vyvážil bílou. O mnoho lépe se navozuje dramatická atmosféra. Svět je barevný a barevné fotografie jsou a vždy budou mnohem žádanější, avšak **černobílá fotografie dává možnost vidět svět okolo trochu jinak**.



Fotolab.cz/blog/fotograficke-tema-proc-fotit-ernobile/ Autor: Ján Murín

VE SNOEZELENU NA VOŠCE JE TO JAKO BÝT V JINÉM SVĚTĚ...



Foto: archiv VOŠS (Škola očima studentů VOŠS)

SNOEZELLEN-MSE KONCEPT

***MSE [Multisensory Environment – multismyslové prostředí] • Volný čas • Edukace • Terapie**

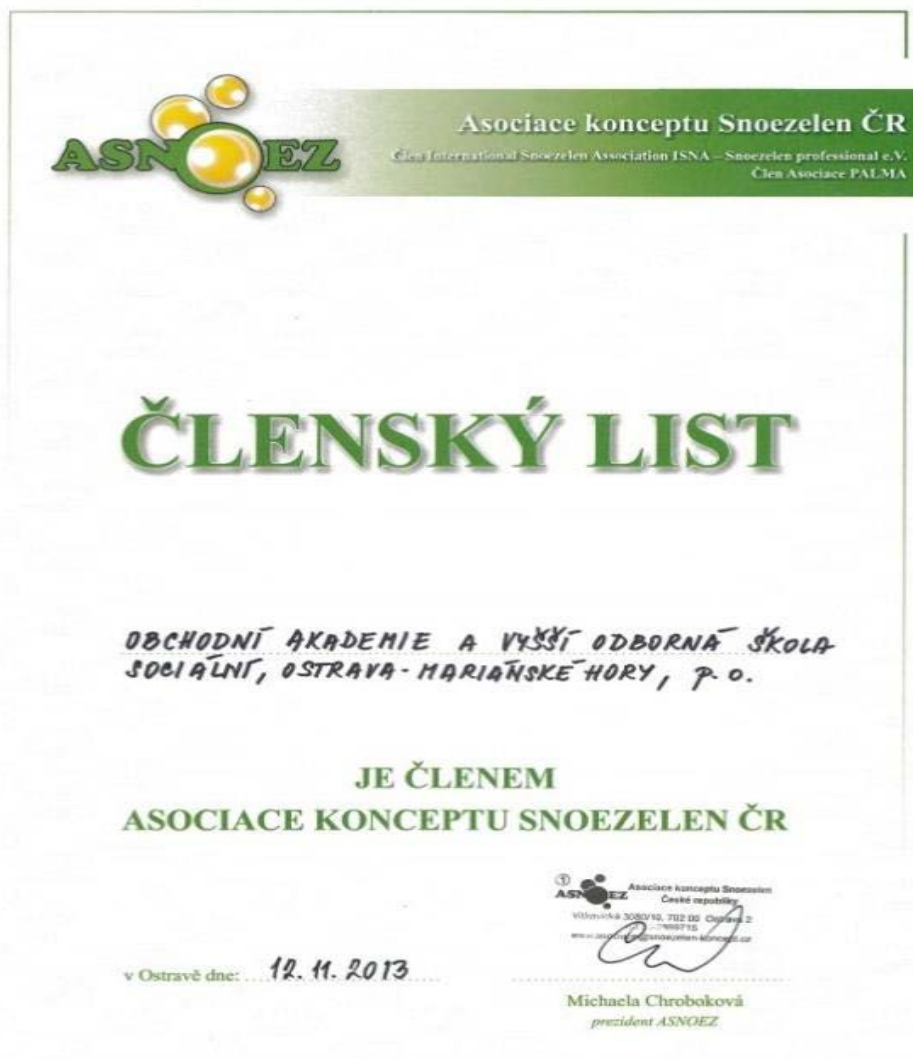
Snoezelen-MSE* koncept je „považován za původní volnočasovou aktivitu, která je dále propracována do podpůrné edukační metody s primárním důrazem na vzdělávání formou zkušeností a v neposlední řadě je pojmána jako právoplatná terapeutická metoda, která má svůj řád, systém i pravidla.“

Snoezelen-MSE je místem setkání v atmosféře důvěry a uvolnění. Jedná se o stimulaci a relaxaci. Je vědecky dokázáno, že působí na zlepšení zdraví – u psychických nemocí jako je stres, u fyzických onemocnění v rámci paliativní péče, při emocionálních potížích (deprese, agresivita), při poruchách koncentrace – ADHD a dalších. Snoezelen-MSE vede k uvolnění, ale může také aktivizovat, probouzet zájem, přinášet radost a pocit vzájemného sdílení.

Podmínkou úspěšné terapie ve Snoezelen-MSE je vybudování vhodného prostředí, osobní nasazení, adekvátní znalosti o konceptu, individuální, empatický přístup, znalost anamnézy a diagnózy, průběžné a trvalé vzdělávání průvodce nebo terapeuta a týmová práce.

Snoezelen-MSE koncept je určen pro všechny věkové skupiny a typy zařízení. V České republice se uplatňuje především v zařízeních škol, nemocnic, ústavů, domovů pro seniory a dětských domovů.

Zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/snoezelen>



Zdroj: vlastní VOŠS

SOCIÁLNÍ PEDAGOG, SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA

Sociální pedagogika – jeden ze vzdělávacích programů na VOŠE

Sociální pedagog je odborný pedagog, jehož kvalifikace se zaměřuje na děti, mládež i celé spektrum dospělých, v oblasti pomáhajících profesí. Pojem sociálního pedagoga a s tím spojené chápání této profese však není zcela jednoznačné. Jednou z hlavních příčin je široká škála možností působení sociálního pedagoga. Jeho náplň práce se neřídí jasně určenými pravidly jako například učebním plánem nebo přímo danou osnovou. Sociální pedagog může svou náplň práce připomínat profesi učitele či psychologa. Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách se zmiňuje o sociálním pracovníkovi, jeho kompetencích a náplni práce. Přímou sociálního pedagoga nedefinuje, ale svým popisem je mu velmi blízký.

Definování sociálního pedagoga jako profese, lze také skrze charakteristiku funkce sociálního pedagoga a jeho činnosti a kompetence. Funkce zahrnují dvě hlavní oblasti, a to integrační a rozvojovou.

- Integrační funkce znamená práci s lidmi v krizové situaci (v ohrožení psychickém, sociálním či psychosociálním), kteří potřebují odbornou pomoc a poradenství.
- Rozvojová funkce spočívá ve snaze zajistit správný rozvoj osobnosti a prevenci (týká se celé populace).

Činnosti v rámci náplně profese sociálního pedagoga jsou velmi různorodé. Od přímé práce s klienty (například v poradenském procesu), terénní práce, výchovného působení ve volnočasových aktivitách až k nepřímému působení, jako např. noční služby v některých zařízeních. Odborníci upozorňují, že výchovné procesy z pohledu sociálního pedagoga nelze chápat izolovaně, je potřeba je vnímat v kontextu jejich celkové podmíněnosti dalšími složkami (například vývoj jedince).

Kompetence sociálního pedagoga, stejně jako u mnoho jiných profesí, zahrnují určité teoretické a praktické dovednosti a znalosti a jistou míru etických a morálních zásad. Nevýhodou popisu kompetencí sociálního pedagoga je velká různorodost náplně práce, která vyplývá z jeho profesních činností. Celkové pojetí jeho práce však vždy vychází ze zájmů jedince a snahy vést jej k souladu se společenskými požadavky a potřebami.

Do teoretického vybavení sociálního pedagoga by měly být zahrnuty **vědomosti** širšího společensko-vědního základu (může zahrnovat oblast psychologie, sociologie, filosofie, pedagogiky, antropologie, zdravotnictví apod.) a speciální poznatky týkající se přímo pracovních oblastí jako je sociální pedagogika či výchova ve volném čase. Mezi hlavní **dovednosti** sociálního pedagoga patří oblast sociální komunikace, využívání metod sociálně pedagogické prevence a terapie a nejlépe i dovednosti týkající se různých zájmových oblastí.

Mezi důležité **osobní vlastnosti** sociálního pedagoga se řadí požadavky na psychickou i fyzickou stránku člověka. Do psychické oblasti patří empatický, vyrovnaný a celkově trpělivý přístup člověka, vnímavost různých životních situací i určitá míra kreativity a originality.

V současném chápání **sociální pedagogiky**, která je aplikovaným odvětvím pedagogiky, jsou jejím hlavním předmětem sociální aspekty výchovy a vývoje osobnosti. Sociální pedagogika se zaměřuje především na oblasti socializace a výchovy, řeší vztahy sociálního prostředí. Snaží se pomáhat ve výchovně-vzdělávacích procesech v rodině, škole i oblasti volného času a řešit krizové situace a předcházet dysfunkčním procesům. Obecným cílem sociální pedagogiky je učení a vedení k samostatnosti jedince, podpora chování odpovídající normám a přispívání ke zlepšení jeho společenských podmínek, ve kterých žije. Snahou je zachování a rozvíjení této disciplíny jako pomáhající profese.

Zdroj: www.wikipedia.cz



Zdroj: vlastní VOŠS

Konference

Inovace a odolnost: Přípravenost vzdělávání v sociální práci v nejistých dobách

15. – 18. června 2021 v estonském Tallinnu



Evropská asociace škol sociální práce a Tallinn University, Estonsko pořádá evropskou konferenci o sociální práci a školství 2021, jejímž cílem je v rámci mezinárodního fóra projednat inovace, obavy, problémy a postupy v oblasti vzdělávání.

Hlavními tématy konference jsou inovace, pružnost a připravenost vzdělávání v oblasti sociální práce přizpůsobovat se v dobách nejistoty a vytvářet východiska pro budoucnost.

Témata konference:

- Životnost a sociální práce v éře inovací
- Výchova k sociální práci pro scénáře výjimek (krize, katastrofy a neočekávané události)
- Posttraumatické přístupy v sociální práci
- Inovativní pedagogické postupy v sociální práci zahrnující uživatele služeb
- Inovativní dovednosti pro sociální práci s lidmi v nouzi (migranti, uprchlíci, oběti války a konfliktů a oběti zdravotních krizí)
- Etika sociální práce v dobách nejistoty: vyvážení inovací a tradice

Zdroj: www.eassw.org

JARNÍ OČISTA JÓGOU

Uklidme tělo a plni energie přivítejme nadcházející sezónu

S příchodem jara není ten správný čas pouze na jarní úklid naší domácnosti, ale také našeho, zimou zakukleného těla. Abyste mohli nadcházející sezónu přivítat fit a plni energie, je čas začít s jógou. Ale nemyslete si, že se jarní čištění vztahuje pouze na fyzický nepořádek; i vaše mysl může těžit z tohoto omlazujícího čištění.



Foto: Shutterstock.com

Tento krátký tok jógy je navržen tak, aby vám umožnil cítit se svěží, plni energie a omlazení, abyste mohli přecházet z chladných, kratších zimních dnů do teplejších a delších dnů jara. Zkuste tuto sestavu „čisticí jógy“ zahrnout do své každodenní rutiny, a naladte tak svou mysl i tělo na rovnováhu jarních dnů.

Sestava trvá asi 10 minut a může být prováděna v každém klidném prostoru. Stačí jen začít. Jóga sama vás pak povede tím správným směrem.

Dirga pránájáma (třídlílný dech)

Lidé často užívají plynulý dech bez použití celé kapacity plic. Tato cvičení pránájámy (dýchací techniky) umožní výrazně zvýšit tok kyslíku do plic tím, že se naučíte lépe a více dýchat do břicha, hrudníku a oblasti podklíčků. Dirga pránájáma vám pomůže usadit se v prostoru, abyste mohli začít svou lekci jógy, uklidnit svou mysl, snížit úzkost a povzbudit čerstvý kyslík, který protéká tělem, abyste se cítili očištěni a detoxifikováni.

Několik minut dychtivého dýchání před praxí jógy bude trénovat vaše tělo k úplnému a celistvému dýchání.

Sedněte si pohodlně na podložku a svou páteř protáhněte a narovnejte. Tím jí dáte pocit síly. Pokud máte pocit, že tento sed není příliš pohodlný pro vaše tělo, využijte jógových pomůcek, jako jsou přikrývky či polštáře, aby vaše tělo opustil tlak a napětí. Kolena by totiž neměla být příliš nad úroveň boků. Zavřete oči a položte jednu ruku na břicho. Začněte zhluboka a pomalu dýchat nosem a vnímejte, jak s každým nádechem břicho plníte vzduchem, jak se váš hrudník rozšiřuje a pomalu stoupá. Nádech vedte až do oblasti podklíčků, ale dbejte na to, aby nebyl násilný. Dech musí být přirozený, aby pro naše tělo měl ten správný, pozitivní, význam. Také na výdechu si dejte záležet. Vydechněte pomalu, ve stejném rytmu, jakým se nadechujete, a opět procíťte, jak se hrudník i břicho pomalu uzavírají, a nakonec dojde k uvolnění celého těla. Pokračujte v dýchání skrze tyto tři oblasti, a to alespoň po dobu pěti dlouhých a hlubokých nádechů a výdechů. Tím udržíte povědomí o svém dechu, ale také udržíte sami sebe v okamžiku přítomnosti, která je pro jógu tolik důležitá.

Rotace vsedě

Rotace neboli twisty mají pro naše tělo detoxikační a čisticí charakter, zejména pro naše vnitřní orgány a lymfatický systém. Zimní měsíce se mnohdy zdají zdlouhavé a pro naše tělo zatěžující. Zahrnutím rotací do své praxe udržíte přirozený detoxikační proces a budete se cítit fit.

Sukhásana twist (Jednoduchá pozice twistu)

Sedněte si pohodlně s nohama překříženými. Narovnejte záda a hlavu držte zpřímá. Levou ruku umístěte na vnější okraj pravého stehna. Začněte otáčet trupem směrem doprava. Pravé rameno tlačte dolů. Pokud to vašemu krku

nevadí, směřujte pohled za pravé rameno do dálky, a to klidně skrze zavřená víčka. Tím prohloubíte účinek této pozice. Vydržte 10 dechů, s nádechem se pak vraťte na střed a celé to opakujte také na levou stranu.

Poloviční pozdrav slunci

Pozdravy slunci jsou série pozic, které spojují váš dech s vaším pohybem. Je to skvělý způsob, jak zahřát tělo a podpořit obnovení pohybu. Tyto pohyby jsou energické a oživující. Každý pohyb je spojen s nádechem či výdechem, tím se udržíte v přítomnosti a plném soustředění na svůj dech. Nespěchejte. Pokud by na vás sestava byla příliš rychlá, klidně se jednou nadechněte a vydechněte, než budete pokračovat dál. Důležité je dech nezadržovat.

Předklony

Předklony přispívají ke stimulaci ledvin, jater a močového měchýře. Také pomáhají při trávení, takže se cítíte detoxikovaní a svěží. Předklon vsedě či ve stoje protáhne vaši páteř a lehkým stlačením břicha promasíruje vnitřní orgány, zlepší jejich prokrvení a následně funkci.

Záklony

Záklony podporují otevírání srdce, a tím energizují a revitalizují celé tělo. Tyto pozice také stimulují břišní orgány a pomáhají zlepšit trávení. Z dlouhodobého hlediska mohou pomoci snížit únavu, což se po dlouhé zimě jeví jako příjemný restart. U záklonů je důležité zachovat přirozenou křivku krční páteře a vydržet alespoň pět dechů. Možná se vám nebudou zdát příjemné, ale dech vám pomůže uvolnit napětí těla, až nakonec zjistíte, že i záklon je pozice s mnoha přínosy. Začněte pozicí kobry či můstku s oporou, ásanami, které nejsou náročné a vaši páteř připraví na složitější typy záklonů. Vše důkladně prodýchejte.

Šavásana

Zapomínat bychom neměli ani na závěrečnou relaxaci, která našemu tělu navrátí energii vydanou během sestavy. Lehněte si na záda, nohy dejte na šíři podložky s chodidly volně puštěnými do stran a pažemi podél těla. Uvolněte dech, fyzické tělo i mysl. Vypusťte všechny myšlenky a starosti, a vnímejte, jak vaše uvolnění narůstá s každým výdechem. Setrvejte tak dlouho, jak jen můžete. Důležité ale je, aby mysl zůstala bdělá. Zapojte vizualizaci a představte si, jak s každým výdechem odchází z těla napětí, až se úplně vytratí a vaše tělo se začne vznášet.

Jóga čistí a detoxikuje nejen naše tělo, ale také mysl. Všechny ásany mají svůj vlastní význam. Jedna doplňuje druhou, proto je důležitá návaznost, trpělivost a správně zvolený dech. Nastartováním procesu detoxikace uvnitř se pročištění dostane směrem navenek, projasní se pleť a celková „viditelná“ vitalita našeho těla, naše nálada a narůstající energie na sebe nenechají dlouho čekat.

*Vybrala – Mgr. Karolína Karásek, DiS., v oboru Sociální práce a sociální pedagogika
pedagog VOŠS a garant a autor obsahu předmětu Pohybové a relaxační techniky*



Zdroj: www.jogadnes.cz Valentina Lebová a archiv VOŠS (Karolína Karásek)

NOVÉ KNIHY



Nakladatelství Sagit nás upozornilo, že právě vydalo novou publikaci.

ÚZ č. 1431 – Koronavirus – speciální vydání



Od března 2020 byla přijata řada předpisů ke zmírnění dopadů vládních koronavirových opatření. Soubor těchto předpisů jsme vydali v červnu 2020 s tím, že se jedná o jednorázovou publikaci ÚZ; bohužel epidemie trvá a nové předpisy přibývají; dochází také k novelizaci stávajících předpisů a celá situace je nepřehledná. Proto jsme se rozhodli udělat speciální vydání, ve kterém lze najít:

- texty všech „koronavirových“ předpisů přijatých od začátku epidemie až do 15. dubna 2021,
- každou novelu zapracovanou jako samostatné úplné znění.

Všechny novely jsou seřazeny za sebou tak, jak postupně nabývaly účinnosti.

Soubor obsahuje jak předpisy aktuální, tak i předpisy starší, ke kterým se bude v některých případech potřeba vrátit; celkem 80 předpisů – daně, sociální zabezpečení, sociální pojištění, sociální podpora, ošetřovné, karanténa, příspěvek na péči, zdravotní pojištění, očkování a náhrada újmy, zaměstnanost, soudní řízení, exekuce, insolvence, úvěry a dluhy, nájmy, školství, kultura, cestovní ruch, lex covid justice, krizový zákon, pandemický zákon.

vydalo: Sagit, a. s., podle stavu k 15. 4. 2021

Nakladatelství Sagit, a. s., Horní 457/1, 700 30 Ostrava-Hrabůvka

tel.: 558 944 644, email: sagit@sagit.cz

IČ: 27776981, DIČ: CZ27776981

Společnost je zapsaná v obchodním rejstříku vedeném KS Ostrava, odd. B, vložka 3086

www.sagit.cz

Zdroj: www.sagit.cz

MÁME DŮVOD K RADOSTI, NAŠE ŽELÍZKO V OHNI

Tiskové oddělení MPSV TISKOVÁ ZPRÁVA www.budmeprofi.cz STRÁNKA | KONFERENCE KONANÁ U PŘÍLEŽITOSTI SVĚTOVÉHO DNE SOCIÁLNÍ PRÁCE 16. – 17. 3. 2021 NA TÉMA VÝZVY, KREATIVITA A ÚSPĚCH V SOCIÁLNÍ PRÁCI

Na konferenci bylo pomyslně prostřednictvím on-line přenosu předáno ocenění „Gratias“ – Sociální pracovník roku. Ocenění symbolizuje poděkování sociálním pracovníkům za jejich každodenní náročnou práci, podporu a pomoc při řešení nepříznivých sociálních situací jejich klientů. Z důvodu mimořádných opatření se loni konference u příležitosti Světového dne sociální práce nekonala. V rámci letošního ročníku bylo na ocenění „Gratias“ přijato celkem 109 nominací.

Udělování cen probíhá v těchto kategoriích:

- sociální služby;
- veřejná správa;
- zdravotnická zařízení;
- vězeňství;
- školy a školská zařízení;
- významný přínos v oblasti sociální práce;
- letos nově také v kategorii student sociální práce, který byl v době pandemie povolán jako pomoc do sociálních služeb.

Hodnotící komise, složená ze zástupců rezortu MPSV a zástupců profesních organizací sociálních pracovníků, udělila ocenění v následujících kategoriích těmto sociálním pracovníkům:

Za rok 2020 v kategorii:

- Sociální služby – Bc. Soňa Škvareninová, DiS.
- Veřejná správa – PhDr. Pavel Pěnkava, Ph.D., Mgr. Karolína Vodičková, MBA
- Zdravotnická zařízení – Bc. Alena Rohlíková
- Významný přínos v oblasti sociální práce – PhDr. Jiřina Šiklová, CSc.

Za rok 2021 v kategorii:

- Sociální služby – Mgr. Robert Knebl
- Veřejná správa – Bc. Iveta Velčovská
- **Zdravotnická zařízení – Marie Karásková, DiS.**
- Vězeňství, školy a školská zařízení – Mgr. Šárka Černá, DiS.
- Významný přínos v oblasti sociální práce – Mgr. Monika Havlíčková
- Student sociální práce – Martina Kosíková

Cílem projektu Budme profi je Systémová podpora profesionálního výkonu sociální práce, který se zaměřuje na profesionalizaci sociální práce, zvyšování odborných kompetencí sociálních pracovníků, usiluje o zvýšení atraktivity oboru pro budoucí sociální pracovníky a také se snaží o pozitivní propagaci sociální práce. Více informací o projektu i o konferenci naleznete na www.budmeprofi.cz.

MARIE KARÁSKOVÁ ZÍSKALA CENU GRATIAS – SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK ROKU 2021

Cenu Gratias – sociální pracovník roku 2021, kterou uděluje Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, letos v kategorii zdravotnická zařízení obdržela **Marie Karásková, DiS., vedoucí úseku sociálních pracovníků FN Ostrava**. Plaketa a pamětní list jí byly virtuálně předány v rámci on-line mezinárodní konference ke Světovému dni sociální práce v polovině března. Máme velký důvod k radosti, protože **paní Marie je absolventkou naší školy! Gratulujeme!**



Marie Karásková pracuje v ostravské fakultní nemocnici. V posledních letech pracuje jako vedoucí úseku sociálních pracovníků. „Už od začátku jsem chtěla dělat sociální práci trochu jinak, než bylo běžné. Zdravotně sociální pracovník dochází za pacienty, které mu nahlásí sestra nebo lékař. A já jsem stále hledala způsob, jak najít pacienty, kteří mě potřebují,“ popsala začátky své praxe žena, která vyrůstala v rodině lékaře a sociální pracovníce. „Díky tehdejšímu osvícenému primáři onkologie jsem mohla na oddělení vyvěsit letáky a s nemocnými se potkávat v místnosti, kterou mi vyčlenili. Podle časových možností jsem sama aktivně poskytovala sociální poradenství přímo na pokoji. A začali se na mne obracet pacienti, o kterých bych se jinak nedozvěděla,“ dodala.

Marie Karásková začala organizovat malé koncerty v hale čekárny onkologie, do pomoci pacientům zapojila dobrovolníky a také úzce spolupracovala se svépomocnou skupinou vyléčených onkologických pacientů. „Tito lidé mi pomohli blíže pochopit, čím takto nemocný pacient prochází,“ vysvětlila.

„Marie si cenu Gratias naprosto zaslouží. Je to člověk, který svou práci dělá nejen poctivě, ale hlavně s láskou k těm, kteří potřebují pomoc. Dovede jim naslouchat a hledat pro ně to nejlepší řešení. I proto jsem ji nominovala na toto prestižní ocenění,“ uvedla PhDr. Andrea Polanská, MBA, náměstkyně ředitele pro ošetrovatelskou péči FN Ostrava.

Mladší kolegyně, které jsou jí podřízené, pak na své vedoucí oceňují i to, že jim dává prostor pro jejich nápady a snaží se, pokud jsou rozumné, prosadit je i v praxi.

„Několikrát v životě jsem zažila, že jsem klientovi nemohla zajistit takovou pomoc, jakou by si představoval. Přesto byl vděčný, že jsem mu věnovala čas a naslouchala,“ uzavřela pohled na svou práci držitelka celorepublikové ceny Gratias Marie Karásková.

Zajímavý videomedailonek oceněné kolegyně, natočený před pandemií (při příležitosti její nominace na Zaměstnanec roku FN Ostrava): <https://youtu.be/Jjez6RHB4gA>.

Zdroj: www.polar.cz
Zdroj: www.msk.cz

SPOLU2@MSK.CZ



#BOSMEPARTYJA

NOMINACE NA V. ROČNÍK OCENĚNÍ GRATIAS



SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK / SOCIÁLNÍ PRACOVNICE ROKU 2022 – ZAPOJTE SE TAKÉ!

Ministerstvo práce a sociálních věcí v rámci projektu „Systémová podpora profesionálního výkonu sociální práce II“ opět vyhláší další ročník ocenění „Gratias“ pro sociální pracovníky/sociální pracovnice, kteří / které přispívají k rozvoji či dobrému jménu sociální práce v České republice. Název ocenění „Gratias“ v překladu symbolizuje poděkování sociálním pracovníkům / sociálním pracovnicím za jejich každodenní náročnou práci a přínos společnosti.

Pravidla:

- Nominace může zasílat kdokoli, (rodinní příslušníci, přátelé, kolegové, nadřízení či podřízení zaměstnanci) do 15. srpna 2021.
- Každý nominující může zaslat pouze jednu nominaci.
- Nominovaný / nominovaná musí být zaměstnancem v zařízení, instituci, organizaci nebo jiném subjektu.
- Zaslané nominace jsou anonymní, jména navrhovatelů nebudou zveřejněna ani sdělována.

Ocenění je udělováno ve všech oblastech působení sociálních pracovníků / sociálních pracovnic, které jsou rozděleny do následujících 5 okruhů:

- veřejná správa (ministerstva, ÚP ČR, obecní a krajské úřady, uprchlická zařízení),
- sociální služby,
- zdravotnická zařízení,
- vězeňství, školy a školská zařízení,
- významný přínos v oblasti sociální práce.

Ve druhé fázi budou nominovaní osloveni s žádostí o vyjádření a poskytnutí doplňujících informací např. zaslání dalších relevantních dokumentů. Nominovaný také čestně prohlásí, že splňuje odbornou způsobilost podle § 110 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a v současné době vykonává pozici sociálního pracovníka. Po skončení termínu pro zasílání nominací, tajemník předá zaslané dokumenty hodnotící komisi, která rozhodne o oceněných. Hodnotící komise se skládá ze zástupců Ministerstva práce a sociálních věcí a odborníků z oblasti sociálních služeb a sociální práce.

Své nominace lze zasílat prostřednictvím formuláře, který najdete na stránkách www.budmeprofi.cz.

BUĎ S NÁMI SOCIÁLNĚ GRAMOTNÝ!



WWW.VOSS-OVA.CZ

zavolej na telef. číslo 596 634 848 • pohovoř • napiš na voss@voss-ova.cz • otevři naše dveře • projdi si školu • nově i z pohodlí domova • pošli k nám přihlášku • studuj VOŠS • buď sociálně gramotný • buď IN!



Zdroi: www.voss-ova.cz

Pronajímáme

Učebny klasické i odborné pro kurzy, workshopy (VOŠS, Zelená 40A, Moravská Ostrava; www.voss-ova.cz).

Prostory s moderním zázemím pro konání konferencí, odborných seminářů a společenských setkání (VOŠS, Zelená 40A, Moravská Ostrava; www.voss-ova.cz).



Snoezelen (prostor pro stimulaci smyslů). Učebna může být využita pro lidi s mentální retardací a kombinovaným postižením, s poruchou autistického spektra, s demencí apod. Vyloučeno není využití při paliativní péči, tlumení chronických bolestí (VOŠS, Zelená 40A, Moravská Ostrava; www.voss-ova.cz).



Galerii Svět – místo, kde i Vy můžete vystavovat a prezentovat svou tvorbu (VOŠS, Zelená 40A, Moravská Ostrava; www.voss-ova.cz).



Foto: *archiv VOŠS*

Test pro zájemce o studium

Chcete si ověřit, zda jste vhodný kandidát pro studium na naší škole? Pak odpovězte na následující otázky:

- Máte za sebou úspěšnou maturitu?
- Chcete dále studovat?
- Baví Vás práce s lidmi?
- Pomáháte rádi druhým?
- Jste empatičtí?
- Chcete se naučit znakovou řeč?
- Chcete získat odborné zkušenosti v zahraničí?
- Vyhovuje Vám studium zaměřené na praxi?
- Rádi poznáváte nepoznané?

Pokud alespoň **50 %** odpovědí bylo kladných, jste vhodný kandidát pro studium.

Informace pro zájemce o studium

Ke studiu přijímáme bez přijímacích zkoušek a bez poplatku za přihlášku. Pokud již praktikujete v oblasti sociální práce nebo sociální pedagogiky, máte ty nejlepší předpoklady pro studium u nás!

www.voss-ova.cz

Těšíme se na Vás!!!

Zaujal Vás obsah našich elektronických novin – spolupracujte! Zajímáte se o sociální práci, nebo o sociální pedagogiku? Přijďte k nám studovat, protože – **Sociální práce začíná u nás!!!**

SMOOTHIE NEWS, elektronický informační občasník VOŠS Ostrava, **ročník 8, číslo 3**, vychází v období **květen 2021** • Tvůrčí tým VOŠS • NEWS zasíláme elektronicky našim partnerům • Před uzavěrkou dalšího čísla vás vyzveme k zaslání příspěvků, příp. fotografií (s popiskem a uvedením autora nebo zdroje) • Příspěvky, reklamy zveřejňujeme zdarma • Vaše údaje chráníme a zpracováváme pouze s Vaším souhlasem • Neneseme odpovědnost za obsah příspěvků ani kvalitu fotografií zaslanych dopisovateli • Archiv najdete na www.voss-ova.cz